



Surdham Göb zeigt, was man ohne Eier und Milchprodukte alles machen kann: Mango-Kokos-Kuchen



Süßes Leben?

Der Koch Surdham Göb gibt vegane Backkurse

Backen ohne Ei und Butter, ohne Sahne und Milch – geht das überhaupt? „Kein Problem“, versichert Surdham Göb, veganer Koch, Kochbuchautor, Coach und einer der Pioniere der tierfreien Essensbewegung in München. „Man benutzt dieselben Geräte und dieselbe Technik – nur die Teige muss man ein bisschen anders zubereiten.“ Für Mürbteig zum Beispiel verwendet Göb nur drei Zutaten: Mehl, Fett (Margarine oder Öl) und Zucker. Die Zutaten werden einfach verknetet, in die Backform gebröseln und festgedrückt. „Das hält zusammen“, verspricht der Meister. „Der Teig muss nicht einmal ruhen und kann, wie der konventionelle Mürbteig, blind gebacken werden oder gleich mit Füllung in den Ofen.“ Wichtig sei allerdings, dass der Kuchen richtig durchbäckt und gut auskühlt, bevor man ihn anschneidet, denn erst in der Abkühlphase entfaltet das Gluten, das Klebereiweiß im Mehl, seine bindende Wirkung. Im Prinzip funktionieren so auch alle anderen Teige. Vom Weihnachtsplätzchen über Pizza und Quiches bis zur dreistöckigen Hochzeitstorte sei alles auch veganisiert möglich, selbst gluten- und zuckerfreies Backwerk.

Mürb-, Strudel-, Plunder-, Blätter- und Hefeteig funktionieren ohnehin „ohne Tier“. Butter wird durch Margarine oder Pflanzenöl ersetzt, Milch und Sahne durch Soja, und anstatt Eier sorgen Soja-, Pfeilwurzeln-, Johannisbrotkern-, Kartoffel- oder Maisstärkemehl für Lockerung; auch Fruchtputees, pürierter Tofu oder Mineralwasser mit Kohlensäure eignen sich als Triebmittel. Industriezucker ist zwar erlaubt, aber der echte Veganista verwendet Roh- oder Vollrohrzucker

und Sirupe aus Agave, Birne, Ahorn, Zuckerrüben, Gerstenmalz oder Reis anstelle von Honig. Allerdings dürfe man nicht erwarten, dass jeder Teig direkt übersetzbar sei, schickt Göb voraus. Eine Herausforderung seien beispielsweise eierreiche Teige wie Biskuit, deren vegane Variante dann doch etwas „gummiartiger“ als die konventionelle ausfalle. „Ein Filet Mignon kann man auch nicht eins zu eins mit einem Tofuschnitzel ersetzen. Ein kompletter Ersatz in Konsistenz und Geschmack geht bestenfalls mit Lebensmittelchemie.“ Doch darauf will Göb verzichten, auch wenn Tricks wie Eiersatzpulver oder Käseersatz aus Soja noch so vegan sind. Bei Göb muss möglichst alles naturbelassen sein und Bioqualität haben.

Denn Veganismus bedeutet nicht automatisch gesunde Ernährung. Unter Göbs Mitstreitern gebe es leider auch den „Lidl-Veganer“, der mit Industrieliebmitteln kocht und keine Berührungängste mit chemischen Zusatzstoffen habe. Göb, der jahrelang im Zerwirk und im Tushita in München vegan gekocht hat, liebt Bioläden und ihre Auswahl an Nüssen und Samen wie Sonnenblumenkerne, Mohn, alle Variationen von Sesam, schwarz, gelb, als Mus, geröstet oder als Öl: Jede Variante gebe einen anderen Geschmack und unterscheide sich auch in den Inhaltsstoffen, Mineralien, Fetten und Spurenelementen. Überhaupt legen reflektierte Veganer wie Göb großen Wert auf Lebensmittel, die einen besonders hohen Nährwert haben, wie zum Beispiel die vitaminreichen Gojibeeren oder Irisches Moos, eine mineralstoffreiche, rotfärbende Alge, die als vegane Gelatine besonders bei Rohkostkuchen zum Einsatz kommt. Fast jeder Supermarkt führt mittlerweile vegane Lebensmittel. Aber auf dem Land? „Es gibt fast alles im Netz“, sagt Göb. „Und die frischen Sachen kauft man auf dem Markt.“

Inzwischen können sich auch Leute, die mit Tierrechten und Verteilungsgerechtigkeit wenig am Hut haben, für veganes Essen erwärmen. Weil es gut schmeckt und wesentlich bekömmlicher ist. Eine vegane Schokotorte liege bei Weitem nicht so schwer im Magen wie eine konventionelle, und man könne bedenkenlos mehr als ein Stück davon essen, hat Göb festgestellt. Zwar hat die vegane Schokotorte nicht unbedingt weniger Kalorien, dafür aber mehr ungesättigte Fettsäuren und ist somit leichter zu verdauen. Auch über Dinge wie Cholesteringehalt, Hühnereiweiß- oder Milchallergie müsse man sich in der veganen Küche keine Sorgen machen. Die Vorteile dieser Ernährung entdecken offensichtlich immer mehr Menschen, denn die Fangemeinde der Veganer wächst und mit ihnen die Zahl der veganen Restaurants und Bäckereien. Etwa 600 000 Deutsche hängen, laut VEBU (Vegetarierbund Deutschland), dieser Ernährungsweise an.

Wer umstellen möchte, sollte jedenfalls locker an die Sache herangehen, schlägt Göb vor. Die Zutaten im Schrank aufbrauchen und nicht mehr nachkaufen, ein bisschen experimentieren, sich von Kochbüchern oder Rezepten im Internet inspirieren lassen, einen Backkurs machen, Gleichgesinnte kennenlernen und sich austauschen. „Bloß nicht zu streng mit sich selbst sein. Es soll immer der Spaß im Vordergrund stehen.“

Christa Eder